

جهان مادرانه شود...

راهکارهایی برای کاهش پرخاشگری که ناشی از نداشتن مهارت حل مسئله است


غلام رضا حسینی
عضو هیئت مدیره انجمن روانشناسان ایران
سازمان بهشت نیکو

ابتدا باید از مفاهیم پرخاشگری و فرد پرخاش جو، تعریف های روشن داشته باشیم. پرخاشگری در یک گنش اجتماعی شکل می گیرد و پرخاشگر کسی است که به کنشی، پاسخ غیر معقول نشان می دهد. بنابراین پرخاشگر کسی است که تمایل دارد در تقابل با دیگران به صورت خشم و تندخویی پاسخ بدهد و معمولا این رفتار با استقبال مردم روبه رومی شود. هر چند ممکن است پرخاش در برابر جور و ستم باشد و از آن تلقی مثبتی شود، همیشه کنش های فرد پرخاشگر از نوع مثبت نیست و در مجموع پرخاشگری نوعی رفتار ناشایست و غیر معقول محسوب می شود که به علت اختلالات روحی یا شرایط اجتماعی به وجود می آید. این گونه است که در جاهایی که احتمال فقر فکری، فرهنگی، مالی و اجتماعی وجود دارد یا روند جامعه پذیری و تاب آوری پایین است، زمینه پرخاشگری بیشتر می شود. شهرها، جمله محیط ها و نوجوانان و جوانان از آن دسته افرادی هستند که پرخاشگری در آن ها بیشتر دیده می شود. در مقابل، کنش های خشن در زنان به دلیل اینکه خوی مادرانه دارند کمتر دیده می شود. از همین رو است که برخی بر این باورند که اگر جهان مادرانه شود بهتر است. اما در مجموع رفتارهای خشنوت آمیز هم به دلیل موضوع های تربیتی و جامعه پذیری در زنان هم دیده می شود.

زمینه های فقر، اعتیاد و بیست های اجتماعی، پرخاشگری را تشدید می کند. برای نمونه وقتی ترافیک زیاد است یا جایی برای پارک خودروها وجود ندارد، این کمبودها بستر ساز پرخاشگری می شود. بنابراین تناسب بین نیازها و امکانات، نخستین موضوع با اهمیت در شهرهاست و هر چه تعادل کمتر باشد زمینه خشنوت اجتماعی افزایش می یابد.

...

افراد با متولد شدن از توانمندی های زیستی و محیط برخوردار می شوند. محیط و توانمندی های زیستی، شخصیت فرد را شکل می دهد. بنابراین اگر زمینه خشنوت در برخی زیاد است به بستر خانواده و کنش های والدین در زمان اختلاف ها برمی گردد. اگر پاسخ ها و کنش ها بیشتر زمینه خشنوت داشته باشد، احتمال پرخاشگری در شخصیت فرد بیشتر است. البته برخی افراد هم به دلیل حوادثی که از سر گذارند، تصادف و... دچار نبود تعادل روحی هستند، اما خشنوت در آن ها غیر ارادی است. در اینجا در باره رفتاری صحبت می کنیم که فرد اختیار دارد و می تواند با لقوه کنترلش کند. از این رو است که تأکید می شود باید تاب آوری را در افراد جامعه افزایش دهیم و سطح انتظارها را در آن ها کنترل کنیم. همچنین باید در باره نیازهای اجتماعی به آن ها آموزش دهیم.

سالم سازی محیطی و فرهنگ سازی اصل اول است. رسانه ها به ویژه در جهان امروز که کودکان با بازی های خشن سرگرم هستند نقش پررنگی دارند. این دسته از کودکان وقتی به بزرگ سالی می رسند رفتارهای خشنوت آمیز در آن ها بیشتر می شود. بنابراین پرخاشگری پدیده پیچیده ای است که نیازمند هماهنگی سیستمی است. افزون بر رسانه ها، نهاد های مختلف مانند آموزش و پرورش، گروه های هنجار ساز و مرجع مانند هنرمندان و ورززشکاران در کاهش پرخاشگری اثر گذار هستند.

...

زمانی که در باره کنشگری به یک رفتار، اطلاعاتی نداشته باشیم یا مهارت های زیست اجتماعی شهری را کسب نکرده باشیم و قوانین و حقوق شهروندی را ندانیم، ممکن است بر اساس یک الگوی رفتاری خود ساخته یا تعصب های قومیتی و نژادی (در آمریکا بیشتر دیده می شود) عمل کنیم، البته در کشور ما زمینه های خشنوت بیشتر به نداشتن مهارت زندگی شهری و بی اطلاعی از حقوق خود برمی گردد. پرخاشگری در سازمان ها و اداره ها به دلیل رعایت نکردن حقوق شهروندی از سوی دو طرف، هم مراجعه کننده و هم پاسخگو، ایجاد می شود و از این جهت است که ریشه فرهنگی دارد. در حوزه ترافیک و مسائل روزمره شهر نیز دلیلش این است که تاب آوری تحت تأثیر نبود نشاط، پایین است که این هم زمینه خشنوت را افزایش می دهد. از سویی قانون را فصل اختلافات نیست، جامعه را به سمت لمپنی می برد و زمینه نا آرامی و حتی وحشت و ترس را درون آن تشدید می کند و امنیت را به خطر می اندازد.

...

در مشهد وقتی می توانیم حضور حضرت رضا (ع) را عینی ببینیم باید در کنش هایمان از رفتار رافت گونه حضرت درس بگیریم. انسان مؤمن رفتارهای خشنوتی ندارد. رفتارهای خشنوت آمیز، ضد عقلانیت است و اگر بروز دهیم نشان دهنده این است که یکی از مهم ترین شاخص ها را که حسن رفتار است رعایت نکرده ایم. به ویژه آموزه های دینی ما را به صبر معقول دعوت می کنند و مسلمانان را از رفتارهای پرخاشگرانه پرهیز می دارند.

درمانگاه

وجود هر غده ای به معنای سرطان نیست



دکتر غلامحسین نورفرستی
متخصص انکولوژی

● **شهروند:** دختری هفده ساله ام و حدود دو هفته است که در طول روز گاهی زیر بغل و بازو و گاهی هم سینه چپ یا راستم می سوزد یا خیلی کوتاه درد می گیرد. خیلی نگرانم سرطان باشد.

با این سن کم جای نگرانی نیست. گذشته از آن، در خانم های جوان به ویژه در روزهای منتهی به عادت ماهانه شان یا در همان دوران چنین نشانه هایی بروز می کند و طبیعی است، ولی برای اطمینان بیشتر می توانید به یک جراح عمومی مراجعه کنید.

● **شهروند:** دختری نوزده ساله ام. دو طرف کتاله رانم ورم کرده است و گاهی هم درد خیلی کمی دارد. سونوگرافی کردم و چند لنفیور واجد هلیوم در دو طرف کتاله رانم تشخیص داده شد. آیا لنفیور ۴ میلی متری به معنای ابتلا به سرطان لنفوم است؟

وجود غدد لنفاوی در کتاله ران تا ۲ سانتی متر هم بدون اشکال است و جای نگرانی نیست.

● **شهروند:** حدود هشت سال است که زیر بغل سمت چپم درد می کند و موقعی که می خوابم حس می کنم چیزی شبیه نبض در سینه چپم می زند. البته تورم زیادی در ناحیه زیر بغلم ندارم. الا ۲۱ ساله ام و دردهای زیادی احساس می کنم و نگرانم که سرطان بگیرم. لطفا راهنمایی ام کنید. احتمال ابتلا به سرطان در سنین کم، خیلی ضعیف است. گذشته از این موضوع، گاهی حتی یک آبسه هم می تواند چنین نشانه هایی را در بدن ایجاد کند. پس حتما به یک جراح عمومی مراجعه کنید تا بررسی و معاینه شوید.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵
داخلی: ۲۲۸
پیام رسان: ۰۹۵۴۶۸۰۶۰۰

پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹۰

لطفاجوش نیاورید

درباره عوامل بروز پرخاشگری در شهر و راهکارهایی برای کنترل آن

سوپر روز

پرخاشگری فقط یک چهره عصبانی نیست که اغلب از افرادی می بینیم که در موقعیت رنجش و ناراحتی قرار گرفته اند، بلکه رفتاری است که به قصد آسیب رساندن جسمی یا زبانی به فردی دیگر بروز داده می شود تا آنجا که سبب آزار و درد یا حتی نابود کردن دارایی او می شود. درگیری های خیابانی مانند حمله و شدن یک راننده با قفل فرمان که یکپو پشت چراغ قرمز، رشته افکار ما را پاره می کند از دم دستی ترین پرخاشگری های است که در شهرها به ویژه کلان شهرها می بینیم. دست به یقه شدن در صف خرید، کشیدن صدای بوق بر سر عابری که به اشتباه در زمان قرمز بودن چراغ از عرض خیابان می گذرد، جرو بحث در مطب پزشک سر دیر شدن وقت معاینه و بسیاری نمونه های دیگر از مصداق های پرخاشگری در شهر هستند، بنا بر این ما اگر پرخاشگر هم نباشیم، بدون شک جلوه هایی از پرخاشگری دیگران را دیده ایم. اینکه بگویم فردی به طور ذاتی پرخاشگر است، برداشتی مغرب و خطرناک خواهد بود، زیرا این طور تداعی می کند که انسان در کنترل با کاهش آن نقشی ندارد. در حالی که این رفتار از نظر اجتماعی قابل آموزش و پیشگیری و کنترل است.

در مطلب پیش و نگاهی به پرخاشگری در شهر انداخته ایم.

زودپزروی اجاق

رفتارهای پرخاشگرانه ممکن است دو علت داشته باشند. انباشتگی ناکامی، به خشم و پرخاشگری منجر می شود. این یک سازوکار جبران روانی است. در چنین زمان هایی فرد شبیه زودپزی است که مدت ها روی اجاق روشن قرار دارد. بنابراین تازمانی که اجاق را خاموش نکنیم، اخلاق مداری و مهارت های مدیریت خشم به کار نمی آید و انفجار محتمل است. علت دوم، عادت به پرخاشگری به شکل رفتاری مؤثر است. وقتی در برابر شمافرادی است که پیام های منفعلانه مخابره می کند، خود به خود شما را به سوی سلطه جویی سوق می دهد. پرخاشگری کلامی و فیزیکی، جلوه ای از سلطه جویی است.

پرخاشگری در مردان بیش از زنان

سال ۱۳۹۳ مطالعه ای با موضوع ارزیابی رفتارهای پرخاشگری و پیشگویی های آن در بین جمعیت عمومی شهر مشهد انجام شد. در این مطالعه با مراجعه به مکان های عمومی شهر به ۶۵۶ نفر در مشهد پرسش نامه پرخاشگری ارائه و سپس پاسخ هایشان بررسی شد. بنابر نتایج این تحقیق، رفتارهای پرخاشگری در ابعاد ستیزه گری، خشم و درگیری های فیزیکی به طور بارزی در میان مردان و رفتارهای پرخاشگری کلامی نیز در زنان بالا بود.

بر اساس گزارش سازمان پزشکی قانونی کشور در سال ۱۴۰۰، تعداد ارجاع های نزاع به مراکز پزشکی قانونی سراسر کشور برابر با ۵۸۶ هزار و ۲۸۳ نفر بوده است. از این تعداد ۱۹۴ هزار و ۶۵۸ نفر، زن بودند.

۵۸۶,۲۸۳ نفر

خراسان رضوی بعد از تهران با ۵۱ هزار و ۶۳۰ نفر، بیشترین آمار ارجاع نزاع در سال گذشته را داشته است.

۵۱,۶۳۰ نفر

درگیری تامرگ...

نمونه ها و مصداق های پیامدهای حاصل از درگیری ها، شوکه کننده است تا آنجا که آذر سلیمی، کارشناس معاینات بالینی سازمان پزشکی قانونی کشور، در مصاحبه با خبرگزاری ایرنا گفته است در یک درگیری بین دو نفر بر سر جرای پارک خودرو، یکی از طرفین دعوا، طرف مقابل را که کمی هم مسن بوده هل می دهد و فرد همان جاسکتنه قلبی و در نتیجه فوت می کند. در این پرونده فرد ضارب به اتهام قتل تادمت هاد در زندان به سر می برده است تا علت مرگ اثبات شود. در مصداقی دیگر، بین عده ای درگیری پیش می آید، یکی از طرفین دعوا برای دفاع از خود یا ضربه به طرف مقابل زنجیر در دست داشته که متأسفانه زنجیر با شدت زیاد به صورت کودکی که در حاشیه محل منازعه در حال تماشا بوده است برخورد می کند و همین ضربه سبب تخلیه چشم این کودک شد. بنابراین گاهی ناخواسته و شاید اتفاقی ضربه های وارد شده به طرف مقابل، تبعاتی را به بار می آورد که جبران خسارت آن تقریباً غیر ممکن است.

راهکارهای مقابله با پرخاشگری

- پس از پایان درگیری در یک فرصت مناسب در باره مشکلات گفت و گو کنید.
- خویشن داری بخشی از مهارت های فردی است که به شما در کنترل خشم کمک می کند.
- موقعیت را ترک کنید و با رفتارهایی مانند نوشیدن یک لیوان آب سرد، نفس عمیق کشیدن و بستن چشمان خودتان را آرام کنید. در اسلام توصیه شده است هنگام بروز غضب با وضو گرفتن یا غسل کردن آن را مهار کنید.
- برای تخلیه خشم خود به صورت درست، قدم بزنید یا شوخی و مزاح کنید. مزاح از دیگر راهکارهای رفتاری

- است که موجب کم شدن توجه فرد از بروز خشم و پرخاش می شود.
- با مطالعه کتاب های مناسب، شرکت در دوره های آموزشی یا کمک گرفتن از یک مشاور، مهارت های حل مسئله را یاد بگیرید. یادگیری این مهارت به شما کمک می کند در

- هنگام بروز خشم، موقعیت را بهتر کنترل کنید.
- آستانه تحمل خود را بالا ببرید و انتظار هر رفتاری را از دیگران داشته باشید. این انتظار را داشته باشید که ممکن است دیگران به هر دلیلی با شما به بدترین شکل برخورد کنند

- خود را برای تحمل آن آماده کنید. در موقعیت هایی که رفتار و کردار دیگران سبب تحریک عصبی شما می شود، سکوت کنید تا آرامشتان حفظ شود، سپس در یک فرصت مناسب، دلیل موضوع را بررسی کنید.

دلایل بروز پرخاشگری در جامعه

اضطراب ها در بیشتر شدن برخورد های خشن اجتماعی مؤثر هستند. مشکلاتی مانند ترافیک، کمبود جای پارک در کلان شهرها و مسائل بزرگی همچون گرانی، گرایش جوانان به مواد روان گردان، نبود برنامه مناسب برای اوقات فراغت، الگوبرداری های نادرست از برخی شخصیت های خشن در اینترنت و گران بودن امکانات تفریحی سالم برای جوانان از جمله عوامل ایجاد استرس در افراد است.

عوامل بروز ناهنجاری های رفتاری در شهر

پژوهش های علمی نشان می دهد بین بروز رفتارهای نامناسب و آلودگی هوا و مسائل زیست محیطی ارتباط مستقیم وجود دارد و این مشکلات، در افراد سبب از دست دادن کنترل، تمرکز، قابلیت و نوآوری می شود. رعایت نکردن قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی مانند حق تقدم، سبقت غیر مجاز، بوق زدن های بی دلیل و... از عوامل پرخاشگری در کلان شهرهاست.

بیشترین آسیب در درگیری ها

بیشترین آسیب هایی که افراد در درگیری ها با آن روبه رو هستند به شرح زیر است:

شکستگی بینی	آسیب دندان، فک و صورت	آسیب های تنه و اندام ها	ضربه های روحی و روانی

بازار داغ درگیری ها در تابستان

بر اساس بررسی های سازمان پزشکی قانونی کشور، آمار مراجعان نزاع در فصل تابستان همواره بیشتر از فصول دیگر سال است. عوامل متعددی سبب افزایش نزاع در فصول گرم سال می شود، از جمله:

- گرمای هوا
- افزایش رفت و آمدهای خیابانی
- تنش های اقتصادی و اجتماعی
- استرس های ناشی از هوای گرم

کودکان قربانیان خشنوت

نخستین قربانیان خشنوت چون جامعه، کودکان هستند چون آن را درونی می کنند و سپس در اشکال مختلف بروز می دهند.

- خود را برای تحمل آن آماده کنید.
- در موقعیت هایی که رفتار و کردار دیگران سبب تحریک عصبی شما می شود، سکوت کنید تا آرامشتان حفظ شود، سپس در یک فرصت مناسب، دلیل موضوع را بررسی کنید.